



Stress, Efficacité & Performance

Objectifs

Favoriser une meilleure gestion du stress en situation professionnelle et gagner en efficacité.
Intégrer et mettre en pratique les techniques de la sophrologie adaptées à l'activité professionnelle.

Programme

Module 1: Comprendre la respiration

-La sophrologie, la respiration. Les applications de la sophrologie en contexte professionnel.
-Séance de sophrologie

Module 2: Comprendre son stress

-Le stress. Ses effets sur sa santé, sur son travail. Apprendre à mieux gérer son stress avec la sophrologie
-Séance de sophrologie

Module 3: Savoir réguler ses émotions

-Les réactions émotionnelles au travail. Quelle résonance avec ses besoins, comment les réguler.
-Séance de sophrologie

Module 4: Savoir récupérer

-Les pauses de récupération: comment les intégrer en fonction de son activité, et permettre de retrouver concentration et efficacité
-Séance de sophrologie

Module 5: Savoir prendre du recul

-Développer sa capacité à s'appuyer sur ses forces, sur ce qui a de la valeur dans son travail
-Séance de sophrologie

Module 6: Appliquer et consolider

-Bilan. Finaliser son carnet de bord individuel pour une mise en application durable.
-Séance de sophrologie

Méthode pédagogique

La formation combine

- partages expérientiels,
- apports pédagogiques
- & pratique sophrologique.

La mise en place d'un carnet de bord individuel permet une pratique régulière et durable des exercices et techniques transmis en formation.

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Durée

21h de formation, 6 modules

Evaluation

Carnet de Bord Individuel, QUIZ & Questionnaire d'évaluation

Tarif

3000€

Accessibilité

Possibilité d'adapter le contenu et les moyens aux besoins de chacun.